



# LA COHÉRENCE CARDIAQUE

## *Une méthode efficace pour gérer son stress et ses émotions*

Révélee au grand public francophone par le Dr David Servan-Schreiber dans son livre « Guérir » publié en 2003, la Cohérence Cardiaque a suscité beaucoup d'intérêt dans le monde médical et pourrait rapidement prendre une place importante dans l'arsenal thérapeutique des Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC). Elle peut être utilisée autant pour accompagner la prise en charge des atteintes somatiques (pathologies cardiaques, douleur...) que pour les problématiques d'ordre émotionnel (anxiété, dépression...) qui impliquent un dysfonctionnement du Système Nerveux Autonome (SNA).

## Le Stress et les Émotions

### *Deux notions complexes*

*Le Stress et les Émotions sont deux notions interdépendantes, à la base de nos mécanismes de survie. Malheureusement, quand ces mécanismes se dérèglent, les effets délétères apparaissent pouvant entraîner à long terme de nombreuses pathologies.*

Le Stress est une réaction normale d'adaptation de l'organisme face à une situation quelle qu'elle soit afin de maintenir l'homéostasie du corps, c'est à dire l'équilibre biologique interne nécessaire au bon fonctionnement des organes. Il s'agit d'un concept multidimensionnel qui englobe à la fois les stimuli stressants, le système de traitement (comprenant l'évaluation cognitive des stimuli) et les réactions au stress (physiologiques, psychologique et comportementales).

Les Émotions (l'amour, la haine, la joie, la honte, la jalousie, la culpabilité, la peur et bien d'autres) sont des sentiments que nous éprouvons à un moment ou à un autre. L'émotion est un état affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale...Généralement l'émotion ne dure pas longtemps, elle peut être très violente, elle est toujours visible et précède une réponse comportementale.

Il s'agit là d'un ensemble de réactions que les être vivants ont développés au cours de l'évolution pour permettre l'expression d'un comportement adapté à la survie individuelle et, au-delà, à la survie de l'espèce. Face à un stress, qu'il soit d'ordre émotionnel ou non, l'organisme réagit en déclenchant une chaîne de réactions nerveuses et hormonales à l'origine des réactions physiologiques (rythme cardiaque, fréquence respiratoire, rougissement...), comportementaux (sursaut, immobilisation, agression...) et cognitifs (sentiments...) nécessaires à l'individu pour faire face à la situation.

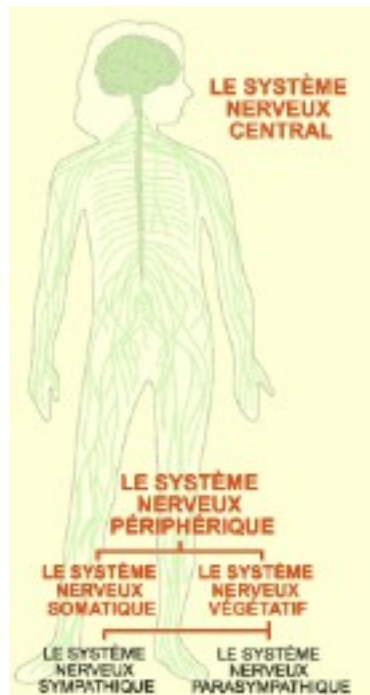
**En temps normal, ces réactions sont donc tout à fait légitimes, voire même salutaires !**



Ce n'est en fait qu'en cas de perturbations trop intenses ou trop répétées qu'apparaissent les effets délétères. Le stress devient alors pathologique et peut entraîner des troubles cardiaques, digestifs, immunitaires, psychiques...

## Quelques notions de Physiologie

Nous l'avons vu, le stress et les émotions induisent un ensemble de réactions à la fois physiologiques, psychologiques et comportementales. Ces modifications découlent d'une réaction en chaîne qui commencent dans le cerveau.



Chacun de nous possède en quelque sorte deux cerveaux, un cerveau cognitif et rationnel à la surface (le cortex), et un cerveau émotionnel en profondeur (le système limbique), tout deux appartenant au Système Nerveux Central (SNC). Ces deux structures sont étroitement liées et travaillent de concert pour nous permettre de fonctionner correctement et de fournir des réponses adaptées à notre environnement (se couvrir quand il fait froid, fuir devant une bête sauvage, rire à une blague, etc...)

Le cerveau cognitif, développé tardivement, est le siège de la pensée et du langage. Il manipule les symboles. Le cerveau émotionnel lui est le plus ancien, le plus profond : c'est celui que nous partageons avec le monde animal. Il est impliqué dans l'olfaction, les émotions, les apprentissages, la mémoire et contrôle la physiologie du corps par l'intermédiaire du système endocrinien (production des hormones) et du système nerveux autonome (SNA).



Le SNA est la partie du système nerveux périphérique qui intervient dans la régulation des fonctions vitales internes indépendamment de l'action volontaire (régit elle par le Système Nerveux Somatique). Il contribue donc à l'équilibre de notre milieu intérieur en coordonnant des activités comme la digestion, la respiration, la circulation sanguine, la sécrétion d'hormones...

Ce système est divisé en 2 branches : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Ces 2 systèmes fonctionnent en opposition réciproque et interdépendante, l'activation d'un système entraîne la dépression de l'autre :

- l'activation du système nerveux sympathique prépare l'organisme à l'activité physique ou intellectuelle. Devant un stress, c'est lui qui orchestre la réponse de fuite ou de lutte : il dilate les bronches, accélère l'activité cardiaque et respiratoire, augmente la tension artérielle mais réduit l'activité digestive.
- En opposition, l'activation du système nerveux parasympathique entraîne un ralentissement général de toutes les fonctions de l'organisme afin de conserver l'énergie. Ce qui était augmenté, dilaté, accéléré est alors diminué, contracté, ralenti. Seules les fonctions digestives et sexuelles sont favorisées par le parasympathique.

En cas de stress, le SNC et le SNA sont donc fortement mobilisés pour nous permettre de faire face à la situation, en un mot de s'adapter. Cette cascade d'événements biologiques constitue ce que le Dr Hans Selye (1907-1982), l'un des pionniers de la recherche sur le stress, a appelé le « **Syndrome Général d'Adaptation** ».

Selon le Dr Selye, le Syndrome Général d'Adaptation peut être divisé en 3 phases : une phase d'alarme, une phase de défense et de résistance et une phase d'épuisement.



**1] La Phase d'Alarme :** C'est la phase de réception du signal stressant, de son analyse et de la mise en alerte de l'organisme pour préparer la réponse de fuite ou de lutte. Elle se traduit physiquement par une accélération brusque des rythmes cardiaque et respiratoire, une augmentation de la tension artérielle, etc... Cette phase passe essentiellement par le système nerveux autonome et sa branche sympathique.

**2] La Phase de Résistance :** Si les circonstances persistent, l'organisme passe en phase de résistance. Il s'adapte à l'agression. Les capacités physiques et intellectuelles sont en éveil maximal grâce à la mise en jeu du système endocrinien qui vient compléter l'action du SNA, ses effets étant plus adaptés à la durée.



Que ce soit en Phase 1 ou 2, l'organisme peut effectuer un retour au calme dès que la situation est résolue. Pour cela, le tonus sympathique diminue et le système parasympathique prend le relais pour induire la réponse de « repos-restauration » nécessaire au retour à l'homéostasie. Dans ce cas, l'organisme s'est adapté ; on parle alors de stress positif car il a permis de faire face à la situation.

Mais, si la situation perdure, c'est à dire si l'organisme est soumis à des stress trop fréquents ou répétés, ou si un grand stress n'a pas su être contrôlé ou bien encore si la réaction a été inefficace (mécanismes d'adaptation inadéquats ou inexistants), les systèmes mis en jeu peuvent finir par se dérégler et par ne plus être capables de revenir à l'homéostasie et/ou de fournir une réponse adaptée. Bref, l'organisme est dépassé, on parle alors de stress négatif et on entre dans la phase d'épuisement.

**3] La Phase d'Épuisement :** C'est à ce moment qu'apparaissent les effets délétères du stress chronique. Les réserves énergétiques de l'organisme vont s'épuiser, et la fatigue s'installer. Le stress n'est plus bénéfique mais bien pathologique, entraînant ou aggravant des problèmes physiques et/ou psychologiques.

Exemple de pathologies liées au stress :

- Pathologies physiques : problèmes immunitaires (infections à répétitions, maladie auto-immunes), maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires, maladies de la peau, troubles gastro-intestinaux, problèmes musculaires et articulaires, problème de croissance et de fertilité, obésité, diabète, etc...
- Pathologies psychologies et troubles du comportement : irritabilité, troubles du sommeil, introversion, résignation, dépression et troubles anxieux, addictions, etc ...

## En Conclusion

Le problème n'est donc pas tant le stress ou l'émotion en elle-même (auxquels on peut rarement échappé) , mais bien la capacité de notre organisme à y faire face et à revenir à un état basal de repos qui va lui permettre de se restaurer. Cette capacité dépend tout autant de notre fonctionnement cognitif que de nos aptitudes physiologiques.

Toute perturbation de notre environnement ne provoquera pas forcément un état de stress douloureux. Une situation jugée surmontable provoquera un stress moins important, tout comme celle que nous aurons déjà vécue. L'intensité du stress dépendra aussi de notre état psychique (déprimé ou pas), des traits de notre personnalité (sens de l'humour, combativité, recherche du plaisir et de la réalisation de soi...), de nos croyances, et même de nos relations sociales.

Parallèlement, les capacités adaptatives de notre organisme sont aussi en cause, et notamment la flexibilité de notre SNA, la facilité avec laquelle il va « balancer » entre système sympathique et système parasympathique. Des études scientifiques récentes montrent d'ailleurs l'importance d'un tonus parasympathique fort car ce serait plutôt une défaillance au niveau du contrôle de celui-ci qui conduirait à l'hyperactivité sympathique associée au stress, à la peur, à l'anxiété et à toutes les émotions négatives pour la santé.



En fait, ces deux aspects de notre individualité sont si étroitement liés que la distinction corps/esprit, si fortement ancrée dans nos sociétés, n'a quasiment plus lieu d'être... De nombreuses médecines traditionnelles vont d'ailleurs dans ce sens en prônant une vision plus globale (holistique) de l'individu. Car en effet, si notre cerveau est capable d'imposer plus ou moins consciemment sa volonté à notre organisme, notre corps est tout aussi à même d'en faire autant : il renseigne le cerveau sur son état et donc influe sur son fonctionnement. C'est de cette association étroite et complexe que naissent les apprentissages nécessaires à notre survie : en gros réitérer les expériences agréables et éviter les situations désagréables.

En matière de gestion du stress et des émotions, on peut donc tout autant influencer sur nos comportements en essayant de mieux se comprendre et de mieux se connaître (médiation cognitive) qu'en se reconnectant avec nos sensations physiques, en apprenant à fixer notre attention et à induire un état de calme (médiation corporelle). C'est d'ailleurs là tout l'intérêt des techniques de relaxation et de modification des états de conscience que sont mêlées le Yoga, la Méditation, la Sophrologie, l'Hypnose, etc... techniques reconnues pour leur efficacité dans la gestion du stress.

Bien entendu, ces deux approches ne s'excluent nullement l'une l'autre et elles ne peuvent pas non plus se substituer. Elles sont d'ailleurs souvent menées conjointement dans de nombreuses formes de thérapie.

## **Gestion du Stress et des Émotions : les recettes de base pour maîtriser son stress**

A moins de vouloir vivre au fin fond d'une grotte (et encore), il n'est pas possible d'échapper au stress. Quelques conseils de base pour éviter ses conséquences néfastes :

- Faire du sport, avoir une activité physique régulière (vélo, marche à pied, jogging, natation ...).
- Adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Privilégier les aliments sains et bénéfiques pour la santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).
- Limiter les excitants comme l'alcool, le tabac, le café...
- Se faire plaisir, savoir prendre du temps pour soi au quotidien.
- S'aérer, se promener, partir en vacances, en week-end, en promenade...
- Développer et entretenir ses relations sociales.
- Pratiquer la Relaxation, la Méditation, le Yoga, le Tai Chi, le Qi Gong... des techniques reconnues pour leur efficacité dans la gestion du stress et des émotions.
- Et bien-entendu, pratiquer la Cohérence Cardiaque !



## **La Cohérence Cardiaque : une méthode efficace**

L'entraînement à la Cohérence Cardiaque et à la Cohérence Émotionnelle a pour but de stimuler les capacités d'adaptation de l'organisme face aux situations de stress, de douleur, d'émotions négatives que l'on ne peut pas complètement dominer par la volonté ou le raisonnement.

Le Biofeedback de Cohérence Cardiaque et de Cohérence Émotionnelle est un outil simple d'apprentissage des techniques de Relaxation et de Méditation qui permet d'observer directement les effets de celles-ci sur son propre corps et donc de les utiliser plus facilement en situation réelle.

Son principe consiste à agir par soi-même, par le simple fait d'avoir l'information, sur une variable physiologique : la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) qui constitue un bon indicateur de l'état de stress de notre organisme.

Le concept de base peut se résumer de la façon suivante :

*« Prendre conscience, c'est prendre contrôle »*

Le protocole proposé ici s'appuie sur la technologie SymbioLine® qui a fait l'objet de 2 brevets hospitaliers\*.

\* [Brevet 1 : Procédé et Dispositif de filtrage d'une série RR issue d'un signal ECG.](#)

Technologie appliquée pour assurer une fiabilité optimale de l'analyse de la variabilité du rythme cardiaque et indispensable pour éliminer les artefacts.

[Brevet 2 : Procédé et dispositif d'évaluation de la douleur et du stress chez un être vivant.](#)

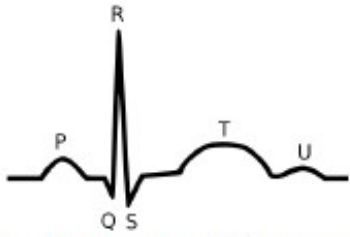
Technologie appliquée pour mesurer le paramètre de stress à partir de la variabilité du rythme.

### **La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)**

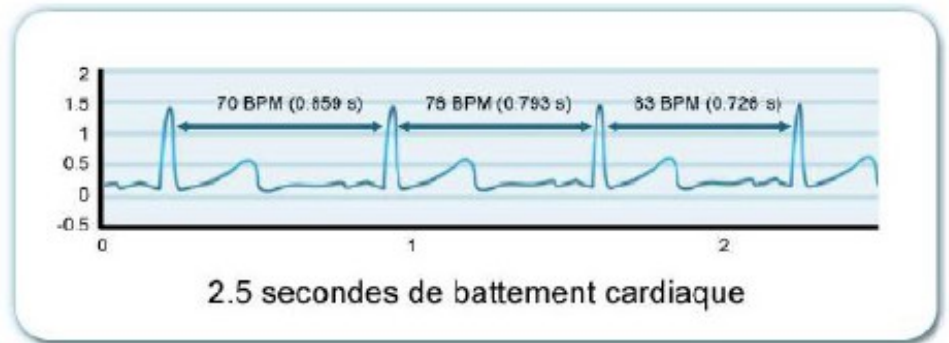
La fréquence cardiaque au repos, c'est à dire le rythme auquel le cœur bat naturellement, n'est pas constante mais subit des variations permanentes : c'est ce qu'on appelle la variabilité de la fréquence cardiaque. Il s'agit d'un phénomène naturel qui permet au cœur de s'adapter en permanence aux différents besoins de l'organisme et particulièrement aux stress de l'environnement. Comme le joueur de tennis ou le gardien de but qui se prépare à recevoir la balle, le cœur est préparé et prêt à réagir si nécessaire. Son adaptation est très rapide, quasi instantanée.

La variabilité cardiaque correspond donc à la variation de temps entre deux battements du cœur sur une période donnée. Sur un électrocardiogramme (ECG), la VFC correspond à la variation de l'écart entre chaque pic de battement cardiaque (désigné en terme médical par la lettre R sur le tracé ECG, c'est pourquoi on parle également de l'écart ou de l'espace RR).

La VFC est une variable très fluctuante : elle diffère selon l'âge, le sexe, la position, la respiration, l'activité... mais aussi en fonction du stress, des émotions, de la douleur... Nous allons voir pourquoi.



*Représentation schématique d'un tracé ECG normal*



**2.5 secondes de battement cardiaque**

*Variation de l'espace RR en millisecondes sur une période de 2,5 secondes*

### **Ce qui influe sur la VFC : La liaison Cœur-Cerveau**

Isolé de toute influence extérieure, le cœur d'un être vivant battrait automatiquement de façon très régulière comme un métronome sous l'action du nœud sinusal (le « pacemaker » naturel du cœur) qui génère un influx nerveux indépendant à l'origine de la contraction du muscle cardiaque. Le cœur n'est toutefois pas isolé mais relié au reste de l'organisme par l'intermédiaire du système nerveux autonome (SNA).

Le SNA est la partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques de l'organisme : rythme cardiaque, respiration, digestion, sécrétion hormonale, etc... permettant de maintenir l'homéostasie du corps, c'est à dire l'équilibre interne nécessaire au bon fonctionnement des organes. Le SNA agit indépendamment de l'action volontaire et se trouve sous le contrôle de centres situés dans le cerveau émotionnel.

*[cf Stress & Émotions]*

Le SNA est composé de 2 branches : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Ces deux branches sont connectées au nœud sinusal du cœur et elles vont moduler la fréquence cardiaque en agissant de façon antagoniste :

- le parasympathique joue le rôle de frein cardiaque, met l'organisme au repos et favorise la récupération en permettant ainsi de conserver l'énergie.
- le sympathique joue le rôle d'accélérateur cardiaque, met l'organisme en alerte et le prépare à l'action.

Sous l'action des 2 branches du système nerveux autonome, le cœur subit donc des accélérations et décélérations permanentes. De ce fait, la fréquence cardiaque n'est jamais stable et fluctue en fonctions des « ordres » qui lui sont donnés par le SNA.

Cette liaison Cœur-Cerveau permet au cerveau de pouvoir rapidement influencer sur le cœur en fonction de la situation. Par exemple lors d'un stress, le cerveau peut rapidement commander au cœur d'accélérer sa fréquence de battement par l'intermédiaire de la branche sympathique du SNA. Mais le cœur ne se contente pas de subir l'influence du système nerveux central, il peut en retour informer le cerveau sur son état via le même système. Ainsi, le cœur peut lui aussi agir sur le cerveau et devient de ce fait une composante clé du système émotionnel. Les signaux générés par son activité rythmique jouent en effet un rôle majeur dans la détermination de la qualité de nos expériences émotionnelles.



Donc en apprenant à contrôler notre cœur, nous pourrions en quelque sorte apprivoiser notre cerveau émotionnel. Ainsi, les techniques permettant d'agir sur la VFC pourraient apporter une meilleure gestion du stress et des émotions et participer à l'amélioration et au maintien des patients souffrants de pathologie impliquant un dysfonctionnement du système nerveux autonome.

### **La VFC comme indicateur**

Plusieurs études cliniques montrent une diminution de la variabilité de la fréquence cardiaque dans les états de stress, d'anxiété, de dépression, de douleur chronique et aussi dans beaucoup de maladies où l'on sait que le système du stress joue un rôle important tant dans le déclenchement que dans l'aggravation des problèmes. Cette diminution de la VFC peut être interprétée comme une perte de la flexibilité du système parasympathique. Ce manque de flexibilité et un système rigide exposeraient aux pathologies somatiques et psychologiques et pourraient expliquer, en partie, les conséquences négatives du stress sur les systèmes cardio-respiratoire et cérébral.

En résumé, une variabilité cardiaque faible caractériserait un système adaptatif moins flexible, c'est à dire un organisme éprouvant des difficultés à réguler ses réponses physiologiques et émotionnelles face au stress ; ceci pouvant à terme le fragiliser. A l'inverse, une variabilité cardiaque élevée permettrait à l'organisme de s'adapter plus facilement aux situations de stress.

**La variabilité de la fréquence cardiaque apparaît comme un excellent indicateur pour évaluer l'activité du système nerveux autonome, tant au niveau périphérique que central, et la balance entre les deux branches sympathique et parasympathique.**

En conséquence, la variabilité de la fréquence cardiaque offre donc un bon indicateur de la capacité à réguler les émotions.

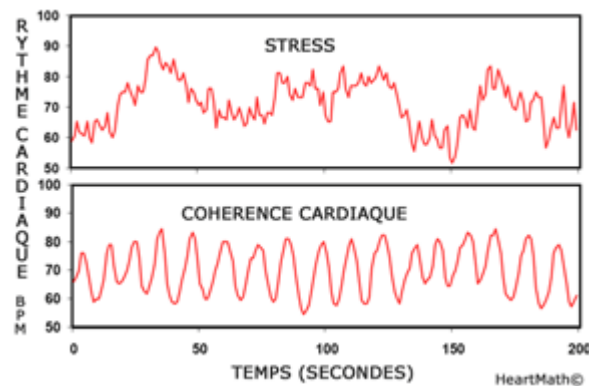
### **Comment améliorer sa VFC : L'état dit de « Cohérence Cardiaque »**

Les émotions et les réactions affectent la variabilité cardiaque.

Elle est irrégulière et chaotique dans les périodes de stress, de troubles anxieux, de dépression ou de panique.

Au contraire, dans les moments de bien-être, de calme, de maîtrise émotionnelle, la variabilité est plus harmonieuse et cohérente. L'alternance des accélérations et des décélérations cardiaques devient régulière, synchronisée. C'est l'état de **cohérence cardiaque** qui correspond à un état d'équilibre entre l'activité du sympathique et du parasympathique.





**La cohérence cardiaque va renforcer l'adaptabilité du système nerveux autonome face aux demandes et au stress, en assurant une plus grande flexibilité pour lutter contre les pathologies somatiques et psychologiques et permettre ainsi à l'organisme de maintenir un meilleur l'équilibre physiologique et psychologique.**

On s'approche de l'état de cohérence cardiaque en maîtrisant les techniques de respiration et en limitant les effets du stress et des émotions sur la variabilité de la fréquence cardiaque. De ce fait, les techniques de relaxation et de méditation apparaissent comme un moyen efficace pour améliorer sa VFC. Elles aboutissent à un meilleur équilibre physiologique et psychologique et réduisent ainsi les effets délétères du stress sur la santé.

Les techniques de contrôle respiratoire en particulier représentent le moyen le plus simple et le plus directement accessible pour modifier la VFC. Elles sont à la base du principe même de la cohérence cardiaque car la respiration influence directement sur le rythme cardiaque : à l'inspiration celui-ci accélère et il ralentit à l'expiration. Ce phénomène s'appelle l'Arythmie Sinusal Respiratoire (ASR) et permet d'agir volontairement sur la variabilité de la fréquence cardiaque alors que cela semblerait difficile par la simple volonté.

Toutefois, selon plusieurs études scientifiques, la technique la plus efficace serait le **biofeedback de cohérence cardiaque**, en quelque sorte la pratique de la cohérence cardiaque assistée par ordinateur ! En effet, les techniques reconnues de gestion du stress et des émotions couplées au biofeedback de variabilité cardiaque permettent, par un entraînement régulier, de se rapprocher d'un état de cohérence ou de lâcher-prise, objectivée par une augmentation de la VFC, qui faciliteraient une meilleure adaptation face au stress.

## **Le Protocole de Biofeedback de Variabilité Cardiaque**

*« Prendre conscience, c'est prendre contrôle »*

Le biofeedback est une application de la psychophysiologie, discipline étudiant les liens entre l'activité du cerveau et les fonctions physiologiques. En particulier, le biofeedback s'intéresse à la façon dont les émotions et les pensées affectent l'organisme et, à l'inverse, comment la perception des signaux transmis par le corps peut influencer les attitudes et les comportements. L'objectif est simple et concret : redonner à l'utilisateur le contrôle de son propre corps, y compris sur certaines fonctions dites involontaires, de façon à prévenir ou à traiter un ensemble de problèmes de santé lié au stress.



Cette méthode présente les meilleurs résultats car l'outil informatique guide et aide l'utilisateur à prendre conscience de l'influence de la maîtrise respiratoire sur la cohérence cardiaque. L'idée maîtresse du biofeedback de cohérence cardiaque est de guider l'utilisateur vers le contrôle de son cœur et de sa respiration par l'apprentissage d'exercices appropriés, tout en visualisant immédiatement le résultat sur le PC par la technique d'auto-contrôle (biofeedback).

Au moyen d'un capteur de pouls positionné sur le doigt ou à l'oreille, on mesure la fréquence cardiaque dont on peut suivre l'évolution sur l'écran de l'ordinateur, et donc sa variabilité.



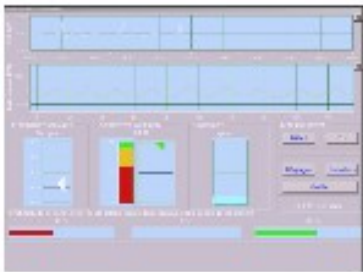
A partir de ces données, 2 types d'indices sont calculés par le logiciel et retranscrits plus simplement à l'écran sous la forme de pourcentages :

- **L'indice de Cohérence Cardiaque** : basé sur le contrôle respiratoire (respiration lente, profonde, guidée par un métronome intégré), le pourcentage de cohérence cardiaque (PCC) reflète l'harmonie entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.
- **L'indice de Cohérence Émotionnelle** : véritable innovation du CHRU de Lille, le pourcentage de cohérence émotionnelle reflète l'état du tonus vagal (système parasympathique) et la capacité à se déconnecter des stimulations externes et internes pour entrer dans un état d'attention, de concentration et de quiétude à une fréquence respiratoire normale.



Il est impossible d'atteindre un niveau de 100 % dans ces 2 indices en permanence. Le but est seulement de travailler la flexibilité du système nerveux autonome via le système parasympathique principalement.

L'entraînement au biofeedback de cohérence cardiaque et de cohérence émotionnelle SymbioLine® va donc permettre, grâce à des exercices ludiques et interactifs, d'améliorer ces 2 indices et donc d'apprendre à son organisme à mieux réagir en situation réelle.



Le protocole s'étale en moyenne sur 8 séances, à raison d'une séance par semaine prolongée par des exercices à faire chez soi.

Au fil des séances, plusieurs techniques de relaxation sont abordées : Respiration, Détente musculaire, Relaxation par la suggestion, la visualisation, Méditation de Pleine Conscience... Pour chaque technique, différents exercices de difficulté croissante sont proposés et, pour chacun, on évalue l'effet sur la cohérence cardiaque et émotionnelle. A l'issue du protocole de base, chaque participant est en mesure d'utiliser les techniques de relaxation dans sa vie quotidienne et repart avec une « boîte à outils de relaxation » conséquente. Par la suite, il est possible de programmer des séances supplémentaires de suivi et d'approfondissement.



## Applications Thérapeutiques

Le protocole propose un apprentissage de la cohérence cardiaque et de la cohérence émotionnelle à partir du biofeedback SymbioLine®. Il s'agit d'un entraînement non invasif et sans effet secondaire qui a pour but de stimuler les capacités d'adaptation de l'organisme face au stress et aux émotions.

Les principaux bénéfices attendus par la pratique régulière sont les suivants :

- diminution du stress et de ses multiples conséquences néfastes,
- diminution de l'anxiété,
- amélioration de la concentration,
- aide à une respiration plus lente et ample,
- optimisation des capacités de relaxation,
- réduction des symptômes de certaines pathologies,
- obtention d'un état de détente et de mieux-être.

De ce fait, ce protocole trouve de très nombreuses applications dans les domaines médicaux, psychologiques, et du développement personnel... c'est à dire dès lors que l'implication du stress, de l'anxiété et de la dépression est forte :

- Prévention et Gestion du Stress
- Gestion des Émotions
- Prévention des rechutes anxieuses et dépressives
- Amélioration de l'attention, de la concentration, de la mémoire, aide à la prise de décision...,
- Perte de poids
- Relaxation
- Performances sportives
- Maladies cardiovasculaires et respiratoires (réadaptation)
- Traitement de la douleur
- Maladies chroniques et de longue durée
- Insomnies
- Sevrage, addictions

**Mais bien évidemment, en tant qu'outil de prévention, le protocole de biofeedback SymbioLine® s'adresse à toute personne qui souhaitent bénéficier d'une amélioration de son équilibre physique, psychologique et de sa qualité de vie.**